Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Presentado por: *Darold Bigger*
Invitados: *Larry Veverka &Julián Melgosa*

Textos bíblicos: 1 Reyes 17:2-4, 15-16; 19:1-2; Marcos 6:31-34; Gálatas 6:2; Juan 15:13.

Versículo para Memorizar: *“Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados y yo os haré descansar”* (Mateo 11:28).

1. ¿Cuáles son tus historias favoritas de Elías?

- ¿Qué es lo que te atrae de esas historias?
- Las experiencias de Elías, ¿te animan o te desalientan?

2. ¿Estaría Dios más inclinado a concretar milagros en favor de los creyentes o de los incrédulos?

- Cotejar con C. S. Lewis, quien afirmó que son los incrédulos los que necesitan los milagros. La falta de milagros es lo que muestra más alto nivel de fe.
- ¿Estaría justificado orar por milagros para los incrédulos que para los creyentes?

3. Las lecciones de la vida de Elías

- Tiempo de tribulación y Elías.
- Elena G. de White dice que "no sufriremos escasez ni hambre" (*Primeros escritos*, p. 56).
- A pesar de las promesas y milagros, nosotros los seres humanos somos susceptibles al estrés (por ejemplo, Elías).
- ¿Cuál es nuestra mejor preparación para nuestro tiempo de angustia?
- Sueño, ejercicio, dieta saludable (tal como lo afirma la lección) constituyen un buen tratamiento para el estrés.

4. Copiando los mecanismos de Jesús.

- ⇨ Oración
- ⇨ Naturaleza;
- ⇨ Amigos (Betania);
- ⇨ Ayuda a los demás.

¿De qué modo el ayudar a los demás alivia el estrés?

Traducido de Good Word
Walla Walla University, USA

por Rolando D. Chuquimia ©